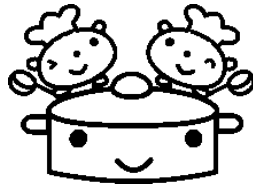


## 給食メニュー紹介



## 給食だより

10月の献立の中から「あじの美都南蛮」を紹介します。美都町の特産であるゆず酢を使った料理です。さっぱりとした味わいになり食べやすいです。さかなの種類を変えても違ったおいしさになると思います。家でも挑戦してみてください。

### 【あじの美都南蛮】

材料（小学校中学年：4人分）

・あじ（切身）	…4切れ	
・食塩	…0.8g	
・こしょう	…少々	
・料理酒	…小さじ1	衣
・小麦粉	…大さじ1	
・片栗粉	…適量	
・揚げ油	…適量	
・玉ねぎ	…40g	
・パプリカ	…15g	調味量
・こいくちしょうゆ	…大さじ1	
・ゆず酢	…小さじ1	
・酢	…大さじ1	
・さとう	…小さじ2	
・水	…適量	

#### ☆ 作り方 ☆

- ①あじは塩、こしょう、酒で下味をつけておく。
- ②たまねぎ、パプリカを薄くスライスしておく。
- ③あじに衣をつけ、油で揚げる。
- ④調味料をあわせ、揚げたあじ、たまねぎ、パプリカを浸ける。

給食は、大量調理なので、調味料が少なくなっています。